



ご入学・ご進級 おめでとうございます！

期待に胸をふくらませ、希望に満ちた新年度の始まりです。子どもたちの心と体の健やかな成長を支えるため、調理場職員一同、力を合わせて、安全安心なおいしい給食をお届けします。今年度も学校給食にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

下田学校給食共同調理場

- 職員数
栄養教諭・・・1人
調理員・・・10人
- 給食受配校（6校）
長沢小学校 笹岡小学校
大浦小学校 森町小学校
飯田小学校 下田中学校
- 総食数・・・約580食

安全・安心で、おいしい給食をお届けします。



* 三条市の学校給食について *

三条市の学校給食は、主食・主菜・副菜2品を基本とし、さまざまな食材をバランスよくとれるように工夫しています。

米飯食を基本としつつ、「学校生活をより豊かにする給食」の視点から、月1回程度、パン、麺を提供します。また、食事で摂りきれない栄養を補うため、原則毎日牛乳が付きまます。

* 様々な特別献立を実施します *

季節ごとの行事食やリクエスト献立、子どもたちが考えた献立などを取り入れ、楽しく学びある給食を目指します。

* 毎月19日は食育の日献立です *

季節の魚介類を主菜に、地場の旬の野菜をできるだけ取り入れた、旬をたっぷり味わえる献立です。

* お米は三条産100% *

農家さんの愛情たっぷり！品質や環境に配慮した有機栽培米、特別栽培米に限定して使用しています。

給食は“食を学ぶ”生きた教材です

学校給食法では、健康保持のための適切な栄養摂取に加え、健全な食生活を営む判断力を培うことや、望ましい食習慣を身につけること、伝統的な食文化について理解を深めること等、様々な目標が定められています。

例えば、バランスよく食べる、食器や箸を正しく持つ等の食習慣については、ご家庭でお伝えいただいていることと思いますが、給食でも、可能な範囲で指導してまいります。



給食費

給食費は、原則として8月・3月を除く10か月に分けて集めています。なお、2月の給食費は、年間給食回数により、金額を調整します。入院などで長期欠食する時は、給食費を返金できる場合がありますので学校にご相談ください。

徴収額	一食単価	月額
小学校	284円	5,540円
中学校	329円	6,390円

今月の予定

9日(水) 全学校給食開始
長沢小1年給食なし
飯田小1年給食なし

21日(月) 森町小給食なし

28日(月) 大浦小給食なし



お知らせ



小学校1年生は、4月と5月は100ccの牛乳を飲みます。給食に少しずつ、慣れていきましょう。

年間を通じて三条市内で収穫された新鮮な野菜や果物が給食に登場します。



地場農産物の活用

4月の三条産品



月	火	水	木	金
給食当番、はじまるよ! お玉やトングなどを上手に使えるかな？ 家でも練習しよう！ 	基準 副菜(ふくさい) 牛乳(ぎゅうにゅう) 主菜(しゅさい) 主食(しゅしよく) 副菜(ふくさい)	9 のりずあえ 牛乳 チキンたれカツ ごはん すまし じる	10 さくらゼリー 牛乳 しょうゆフレンチ こめこめん ピーンズ ミートソース 入学・進級祝い献立	11 おかまヨササラダ 牛乳 パンバーグケチャップソース ごはん キャベツのみそしる
	小 633 kcal 中 830 kcal 小 206-318 g 中 270-418 g 小 2.0 g 中 2.5 g	小 602 kcal 中 705 kcal 小 26.5 g 中 30.8 g 小 2.4 g 中 2.7 g	小 620 kcal 中 785 kcal 小 25.7 g 中 31.2 g 小 2.6 g 中 3.0 g	小 647 kcal 中 780 kcal 小 24.0 g 中 28.8 g 小 2.1 g 中 2.6 g
	体を成長させるもとになる食品 体のちようしをととのえる食品 体をうごかすエネルギーのもとになる食品	きゅうにゅう とりく ツナ のり とうふ わかめ こまつな キャベツ もやし しらたき にんじん えのきたけ	きゅうにゅう ぶたにく だいず かまぼこ にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト ほうれんそう もやし コーン	きゅうにゅう とりく ぶたにく かつおぶし みそ あぶらあげ もやし こまつな にんじん コーン キャベツ たまねぎ えのきたけ
	こめ パンこ あぶら さとう ふ	こめこめん あぶら ハヤシルウ ゼリー	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	

★エネルギー・たんぱく質・塩分の表示は、左側が小学校、右側が中学校です。

給食だよりは三条市ホームページの **子育て・教育** → **学校** → **「学校給食」** から、カラーでご覧になれます。





衛生的な配ぜんをしよう



学校給食は、家庭での食事とちがい大勢で食べる食事です。みんなが気持ちよく、楽しい食事をするためには、協力し合って、しっかり準備することが大切です。清潔な環境、清潔な身支度で、おいしい給食を味わいましょう。

全員 きれいなハンカチ

トイレをすませ、手を石けんでしっかり洗い、きれいなハンカチでふきましょ。つめが長い人は、きっておこ。

マスク

鼻と口をしっかりとおおう。給食当番以外もマスクをしっかりとつけましょ。

白衣・エプロン

清潔なエプロンを身につけよう。白衣はテープをとめ、エプロンはひもをきちんと結びましょ。

給食当番の人は…

ぼうし・三角巾

髪の毛が出ないように。長い髪は、まとめましょ。

★体調が悪い人は、先生にいて給食当番をかわります。

当番以外の人は…

空気の入れかえをする。つくえの上をかたつける。

郷土料理紹介

山菜入り五目おこわ

レシピを知りたい人は「クックパッド三条市のキッチン」で検索！

五目おこわは、お祝い事や祭り、節句などによく食べられ、刻んだくるみを入れるのが、この地域の特徴です。給食では、山菜を汁物などに使用し、季節の味を楽しみます。

おうちの方へおねがい

子どもたちが安心して準備に取り組むために、以下のご協力をお願いします。

- ①週の初めに清潔なエプロン、三角巾等を持たせてください。
- ②マスクは、できれば毎日洗濯をお願いします。
- ③ハンカチは、給食当番用にもう1枚あると、より衛生的です。

	月	火	水	木	金
こんだて	14 マカロニサラダ あつやきたまご わかめごはん さわにわん	15 ひじきサラダ しろみぎかなフライごまかつアップソース ごはん やさいのコンソメ	16 しらたきのツツルいため とりにくのスタミナやき ごはん あおなのみそしる	17 おかかあえ さわらのおろしソース ごはん はるののつべいじる	18 かんきつくだもの チーズいりサラダ むぎごはん ポークカレー
エネルギー	小 587 kcal 中 693 kcal	小 601 kcal 中 710 kcal	小 615 kcal 中 727 kcal	小 631 kcal 中 757 kcal	小 655 kcal 中 778 kcal
たんぱく質	小 21.9 g 中 25.7 g	小 22.5 g 中 26.2 g	小 26.2 g 中 30.1 g	小 27.1 g 中 31.8 g	小 24.1 g 中 27.7 g
えんぶん	小 2.2 g 中 2.6 g	小 1.7 g 中 1.9 g	小 2.0 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.3 g	小 2.5 g 中 3.1 g
あか	ぎゅうにゅう わかめ たまご ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ホキ ひじき ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あつあげ みそ	ぎゅうにゅう さわら かぶおぶし あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ
みどり	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン きりぼしだいこん にんじん ごぼう えのきたけ みずな しらたき	ごまつな キャベツ コーン はくさい たまねぎ にんじん ブロッコリー	しょうが にんにく しらたき もやし にんじん コーン だいこん ごまつな えのきたけ	だいこん ごまつな もやし キャベツ にんじん たけのこ わらび しいたけ こんにやく きぬさや	にんじん たまねぎ しめじ トマト りんご しょうが キャベツ ごまつな きゅうり コーン にんにく かんきつくだもの
き	こめ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	こめ かたくりこ こめ あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう
こんだて	21 はるさめのごもくいため さばのみそに ごはん けんちんしる	22 ごまつなとだいずのサラダ ワインナーチップアップソース さんじょうごむぎいり コッペパン	23 みかんいりかいそうサラダ しろみぎかなのマヨコーンやき ごはん かきたまのみそしる	24 ゆかりあえ ぶたにくとポテトのあげに ごはん ワンタンスープ	25 こんぶあえ さんしよくそぼろどんのぐ ごはん ごまつなとじゅうすूप
エネルギー	小 624 kcal 中 763 kcal	小 633 kcal 中 787 kcal	小 614 kcal 中 721 kcal	小 648 kcal 中 765 kcal	小 622 kcal 中 760 kcal
たんぱく質	小 24.7 g 中 30.1 g	小 24.3 g 中 29.5 g	小 27.4 g 中 31.2 g	小 23.9 g 中 27.2 g	小 23 g 中 27.5 g
えんぶん	小 1.8 g 中 2.4 g	小 2.7 g 中 3.6 g	小 2.2 g 中 2.8 g	小 1.6 g 中 1.8 g	小 1.9 g 中 2.2 g
あか	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう ウィナー だいず ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう たら みそ どうふ たまご あぶらあげ かいそうミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく	のむヨーグルト とりにく だいず たまご しおこんぶ あつあげ どうにゅう
みどり	もやし にんじん ごまつな しょうが だいこん ごぼう つきこん しいたけ ねぎ	キャベツ ごまつな にんじん コーン たまねぎ パセリ	コーン にんじん キャベツ きゅうり みかん たまねぎ えのきたけ	しょうが えだまめ キャベツ ごまつな だいこん きゅうり ゆかり にんじん もやし メンマ ねぎ えのきたけ	たまねぎ しょうが えだまめ キャベツ だいこん きゅうり にんじん はくさい えのきたけ しらたき ねぎ
き	こめ さとう はるさめ あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ バター	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら じゃがいも	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま じゃあぶら ワンタン	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま じゃあぶら
こんだて	28 ごまつなマル ぎょうざ2こ ごはん マーボーどうふ	29 昭和の日 はるがきたね たけのこ キャベツ あさり	30 いそトレあえ しろみぎかなのレモンソース ごはん わふうポトフ	<h3>食卓のマナーを守って、楽しい給食の時間にしよう</h3> <p>途中で勝手に席を立つことはやめよう。</p> <p>自分が決めた分量は、残さず食べよう。</p> <p>食器は正しい位置に置こう。</p> <p>姿勢よく座り、食器を持って食べよう。</p>	
エネルギー	小 646 kcal 中 767 kcal		小 633 kcal 中 751 kcal		
たんぱく質	小 23.3 g 中 27.2 g		小 27.1 g 中 31.8 g		
えんぶん	小 1.7 g 中 2.1 g		小 1.9 g 中 2.2 g		
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム どうふ みそ		ぎゅうにゅう ホキ のり ぶたにく あつあげ		
みどり	ごまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが キャベツ		レモン ほうれんそう もやし にんじん コーン キャベツ こんにやく きぬさや		
き	こめ ぎょうざのかわ ごま ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも		

都合により献立の一部が変更になる場合があります。

